

Mittagsschlaf: Faulheit oder sinnvoll?

Chart der Woche, 2023-KW03

19. Januar 2023



Ihre
Ansprechpartnerin



Ayaan Güls
Pressesprecherin

Tel. 040/4151-2264

Fax 040/4151-2091

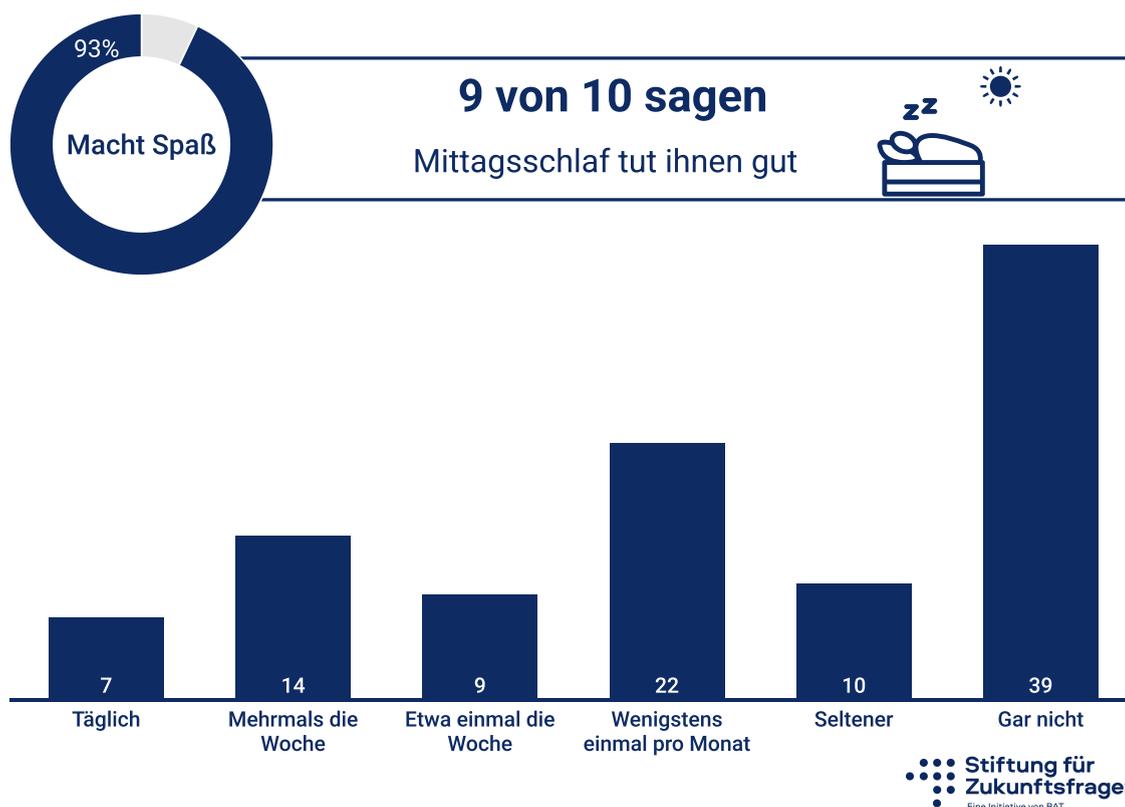
guels@zukunftsfragen.de

Beitrag teilen:



Mittagsschlaf: Faulheit oder sinnvoll?

Von je 100 Befragten machen ... einen Mittagsschlaf:



Ergebnis

Nur etwa jeder dritte Bundesbürger macht wenigstens einmal die Woche einen Mittagsschlaf. Jeder Zweite ruht sich zumindest einmal pro Monat aus, während aber fast die Hälfte sich seltener oder nie die Zeit für ein Schläfchen gönnen. Dabei legen sich Personen im mittleren Alter, egal ob sie Single sind, als Paar zusammenleben oder Kinder haben, seltener aufs Sofa als junge Erwachsene oder ältere Bundesbürger. Innerhalb der Berufsgruppen gestatten sich an ehesten Arbeiter und Hausfrauen mittags ein Schläfchen, während dieses bei Angestellten, Beamten oder Selbstständigen weniger verbreitet ist. Entgegen der Praxis geben jedoch 93 Prozent an, einen Mittagsschlaf zu genießen.

Gründe

Der Mittagsschlaf hat eine lange Geschichte und ist in vielen Kulturen weit verbreitet. Bereits in der Antike und im Mittelalter fand eine körperliche und geistige Ruhezeit statt, um sich von der körperlichen Arbeit zu erholen. In zahlreichen mediterranen, orientalischen, latein- und südamerikanischen Ländern ist der Mittagsschlaf noch heute ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Und auch im asiatischen Raum ist er üblich und gilt, z.B. in Japan, als ein Zeichen für hartes Arbeiten.

In Deutschland legen sich die Menschen weniger oft um die Mittagszeit

hin. Noch immer gilt der Mittagsschlaf für viele als entbehrlich und wird mit Zeitverschwendung, Luxus, Faulheit und Trägheit in Verbindung gebracht. Auch ist die deutsche Arbeitskultur bisher noch eher auf Kontinuität ausgerichtet und die Unterbrechung am Mittag soll für eine warme Mahlzeit genutzt werden.

Dabei gibt es zahlreiche gute Gründe für ein Nickerchen am Tage. Der Körper erholt sich, die Muskeln entspannen und das Gehirn erhält die Möglichkeit sich auszuruhen, Eindrücke zu verarbeiten und neue Energie zu tanken. Nach dem Mittagsschlaf sind die kognitiven Funktionen und die eigene Leistungsfähigkeit entsprechend wieder höher. Studien haben zudem nachgewiesen, dass die Kreativität, die Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit steigen und auch das individuelle Wohlbefinden, die eigene Laune sowie die Stimmung dadurch verbessert werden. Ebenso fördert ein Mittagsschlaf die Gesundheit allgemein: So reduziert sich das Risiko für Diabetes, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder Schlaganfälle.

Prognose

Auch in Deutschland werden sich die Bürger in Zukunft öfter eine Auszeit am Mittag gönnen und sich hinlegen. Hauptgrund hierfür werden die Unternehmen sein, die die Vorteile des Mittagsschlafs erkennen und den Mittagsschlaf am Arbeitsplatz fördern werden, da sich hierdurch die Produktivität, Gesundheit und Zufriedenheit der Arbeitnehmenden erhöhen. Entsprechend werden Schlafräume und flexible Arbeitszeiten den Mitarbeitern die Möglichkeit geben, zu Hause oder vor Ort einen Mittagsschlaf zu machen.

P.S. Der optimale Zeitpunkt für ein Nickerchen ist übrigens um die Mittagszeit und nicht erst am Nachmittag. Und die beste Dauer liegt bei maximal einer halben Stunde, da sonst das Gefühl der Müdigkeit und Abgeschlagenheit (wieder) steigt.

Ähnliche Beiträge

Mut zur Bindung: Braucht es mehr Beständigkeit?

Chart der Woche, 2025-
KW16
17. April 2025

Erziehungsziele: Was braucht die nächste Generation?

Chart der Woche, 2025-
KW15
10. April 2025

Zwischenmenschliche Sorgen: War früher alles besser?

Chart der Woche, 2025-
KW14
3. April 2025

Die Zukunft des Reisens: Wohin geht die Reise wirklich?

Chart der Woche, 2025-
KW13
27. März 2025

Urlaub in Deutschland: Wer reist wohin?

Chart der Woche, 2025-KW12
25. März 2025

Reiseverhalten der Deutschen: Wann wird gebucht, und wohin wird es gehen?

Chart der Woche, 2025-KW11
20. März 2025

Sind Mehrfachreisen die neue Normalität?

Chart der Woche, 2025-KW10
6. März 2025

So blicken die Bürger auf das Jahr 2025: Sorgen, Angst und ein wenig Hoffnung

Chart der Woche, 2025-KW1
2. Januar 2025

Freizeit im Fokus: Wie Geld unsere Aktivitäten beeinflusst

Chart der Woche, 2024-KW52
26. Dezember 2024

Wie verbringen die Deutschen die Festtage? Zwischen Familie und Einsamkeit

Chart der Woche, 2024-KW51
19. Dezember 2024

Kein Platz für Egoismus: Warum unsere Gesellschaft mehr Zusammenhalt braucht

Chart der Woche, 2024-KW50
12. Dezember 2024

Wie Spenden unser Leben bereichert: Glück durch Großzügigkeit

Chart der Woche, 2024-KW49
5. Dezember 2024

Mehr Beiträge laden



Newsletter bestellen



Formate & Ergebnisse

Chart der Woche

Podcast

Forschung aktuell

Tourismusanalyse

Freizeit-Monitor

Zukunftserwartung

Weitere Sonderseiten

Publikationen

Themen & Methodik

Themen & Methodik

Formate & Ergebnisse erklärt

nach Themen filtern

nach Formaten filtern

Suche

Stiftung & Personen

Selbstverständnis

Über die Stifterin

Organe und Personen

Fotos & Vita

Förderung & Kooperationen

Nützliche Links